



Övning: Att återkalla i minnet

Varför?

Övningen hjälper dig att få en helhetsuppfattning om ditt liv. Den stärker också din självuppfattning. Du får till exempel fundera på vem du är, var du kommer ifrån och vad ditt liv betyder för dig.

Hur?

I denna övning får du tänka tillbaka på ditt barndomshem och dess gårdsplan. Du kan också tänka tillbaka på ett annat hem som har varit viktigt för dig, eller till exempel en sommarstuga.

Du kan göra övningen på egen hand eller tillsammans med någon annan.

Ta fram papper och penna. Du kan även ta fram till exempel foton eller vykort som stöd för minnet. Du kan också bläddra i tidningar för att hitta bilder som kan hjälpa dig att minnas.

1. Rita platsens planlösning
2. Dra dig till minnes och reflektera över platsen

När din ritning är klar kan du tänka tillbaka på hur det var att befinna sig på platsen.

Du kan ta nedanstående frågor till hjälp. Om du vill kan du skriva en liten berättelse utifrån dina minnen.

I denna övning är det viktiga inte hur mycket du minns. Målet är inte att du ska minnas allt. Du kan minnas det du vill minnas.

- Var låg detta hem?
- Vad var det som förenade kommunens eller stadens invånare?
- Vad och var åt man? Vilka smaker och vilken typ av mat kommer du särskilt ihåg?
- Vilka saker och händelser som är viktiga för dig är kopplade till det här hemmet?
- Vem kom och hälsade på? Vems besök såg du särskilt mycket fram emot?
- Vad gjorde barnen? Vad gjorde de vuxna?
- Fanns det djur där? Om ja, vilken typ av djur?
- Vad hette grannarna?
- Vad mer kommer du ihåg om stället?
- Vad betyder de här minnena för dig i dag?

Du kan rita planlösningen eller skriva ner dina minnen på nästa sida.

Mina minnen

